

## SUL TAI CHI CHUAN CON LE ARMI

*estratto dalla newsletter 4/2011 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching*

Secondo Cheng Man Ch'ing una pratica completa del Tai Chi Chuan è costituita da un tripode: **forma a mani nude, spingi con le mani e spada Tai Chi**, composta da una forma e da esercizi a due, generalmente indicati anche in Italia con il termine "fencing" (scherma). Applicando questo insegnamento la nostra Associazione ha incluso tutti questi esercizi nei suoi corsi.

In generale la forma con la **spada ("jian")** con lama dritta a doppio filo tagliente, considerata la regina delle armi nella tradizione cinese, è l'esercizio di Tai Chi con le armi più praticato ai giorni nostri. Del ruolo di questa arma nel Tai Chi Chuan abbiamo già parlato in una precedente newsletter (8- 2008 "La spada Tai Chi: il volo della fenice"). In breve la forma con la spada può sviluppare controllo del corpo, agilità e destrezza in misura anche maggiore di quanto possa ottenersi con la forma a mani nude.

A causa della leggerezza e della sensibilità richieste da un impiego corretto della spada, essa fu molto impiegata negli esercizi fisici taoisti, ed una scuola importante di spada si sviluppò sulle montagne del Wutang che del Taoismo sono state a lungo la culla. Chuang Tzu, uno dei primi pensatori taoisti del IV secolo a. C., esprimendo il principio della priorità della difesa sull'attacco che fu pienamente adottato molti secoli più tardi dal Tai Chi Chuan, ha lasciato scritto nel Cap. XXX "Discorso sulla spada" dell'opera che porta il suo nome:

*"La mia arte della spada consiste in questo: faccio vedere il mio vuoto; apro il combattimento attirando il mio avversario con un vantaggio apparente; attacco per ultimo, ma colpisco per primo".*



*Erle Montaigne in una postura con la sciabola*

Un'altra "arma corta" impiegata ai giorni nostri nel Tai Chi Chuan come in altre arti marziali, anche se con minore frequenza della spada, è la **sciabola ("dao")** che è un'arma a lama ricurva con un solo filo tagliente, che compare tra le armi cinesi molto più tardi della spada. La sciabola fu in effetti introdotta in Cina con la invasione dei Mongoli nel tredicesimo secolo d. C. ed a partire dal quindicesimo secolo sostituì completamente la spada dritta come arma usata dai militari.

La ragione di questa progressiva sostituzione fu verosimilmente duplice: da una parte la sciabola con un solo filo tagliente era più economica perché più facile da costruire, e dall'altra il suo impiego richiedeva un minore addestramento ed un minore talento. La spada a lama dritta diventò così un'arma

"aristocratica", uno "status symbol" per pochi.

La forma con la sciabola è presente negli stili tradizionali ed è formata da movimenti più pronunciati e con flussi di energia più visibili di quelli della forma con la spada dritta.

Di impiego relativamente recente è un'altra "arma corta", il **ventaglio**, con scheletro metallico che per ridurne il peso può essere sostituito da uno scheletro in bambù. Il ruolo del ventaglio come arma appartiene ad antiche tradizioni cinesi, ma il suo impiego nel Tai Chi Chuan è il risultato della iniziativa di alcuni maestri "moderni" e non fa parte degli stili tradizionali. Negli ultimi anni la forma con il ventaglio si è diffusa in numerose versioni, a causa delle sue caratteristiche insolite che la rendono attraente per chi è alla ricerca di novità.

Una "arma lunga" molto antica il cui impiego fa parte della tradizione del Tai Chi Chuan è la **lancia ("qiang")** costituita da tre parti.

- Una punta metallica.
- Un fiocco rosso alla base della punta metallica che si dice avesse un duplice scopo: impedire all'avversario di vedere chiaramente la parte finale dell'asta, non permettendogli di afferrarla con le mani, e trattenere il sangue versato dalle ferite prodotte alla punta metallica. Va da sé che nelle arti marziali questo fiocco ha uno scopo puramente decorativo.
- Un'asta di legno elastico, di lunghezza variabile in funzione della statura di chi la usa.



La lancia può essere impiegata con una grande varietà di tecniche, e per questa ragione è anche chiamata "l'arma astuta". La forma Tai Chi tradizionale con la lancia è composta da ben 384 posizioni.

La tradizione del Tai Chi Chuan include altre forme con "armi lunghe": il "**bastone**", più corto della lancia ma più lungo della spada e della sciabola, e vari tipi di "**alabarda**". La forma con il bastone, che nella tradizione è uguale alla forma con la lancia, è ancora praticata in versioni più semplici e molto più brevi di quelle tradizionali. In generale, tutte le forme con armi lunghe sono state abbreviate e semplificate da maestri contemporanei.

Negli anni '20 fu anche sviluppata in Cina una forma con il "**bastone da passeggio**" con manico arrotondato, che a quei tempi poteva essere inteso come possibile arma di autodifesa portata sempre con sé, a differenza della spada (non parliamo poi della lancia e

dell'alabarda ...). Questa forma è stata ripresa in Europa da una scuola inglese di Tai Chi Chuan ("Kai Ming Association for Tai Chi Chuan").

**Che rilevanza può avere il Tai Chi con le armi per un appassionato praticante dei nostri giorni?**

Certamente il carattere spettacolare di queste forme, la naturale tendenza verso esercizi insoliti, per pochi, ed allo stesso tempo la sensazione di entrare in collegamento con la tradizione della disciplina che si ama. Inoltre, c'è la sfida di imparare a maneggiare un'arma che bisogna sentire come una parte del proprio corpo e che comporta difficoltà addizionali rispetto al Tai Chi a mani nude. Nel Tai Chi strumenti di violenza come le armi possono paradossalmente aiutare a sviluppare in modo pacifico la propria personalità, e ad accrescere la capacità di armonizzare ed intensificare le relazioni tra corpo e mente.

**Imparare il Tai Chi le armi è però una possibile causa di problemi.** La madre di tutte le forme è certamente la forma a mani nude, e, se prima non la si impara ad alti livelli, cercare di passare ad altre forme porta ad propagare i propri errori. Una conseguenza è quella di arrestare di fatto il proprio percorso di apprendimento dei principi e della loro applicazione, che richiede una continua attenzione. Come ha detto un famoso futurologo, "gli individui e le organizzazioni possono sostenere con efficacia un numero limitato di preoccupazioni alla volta".

Gli errori che si commettono nella forma si propagano così agli altri esercizi. Ad esempio, un errore abbastanza frequente anche di chi ha praticato Tai Chi per vari anni è il muovere le braccia in

modo indipendente, senza coordinare i movimenti di tutte le parti del corpo e senza guidarli con il bacino. Questo è un grave errore che si deve evitare nella forma a mani nude e che purtroppo si tende a trascurare. Nella forma con la spada il peso dell'arma e la sua inerzia complicano i cambi di direzione e rendono questo tipo di errore particolarmente visibile e fastidioso anche per chi pratica. Analoghe considerazioni valgono per l'applicazione degli altri principi, primo tra i quali la capacità di raggiungere uno stato di totale relax, fisico e mentale.

Secondo la tradizione del Tai Chi Chuan la forma con la sciabola non poteva essere imparata se non dopo tre anni di pratica intensa a mani nude, e la forma con la spada soltanto dopo dieci anni. Noi abbiamo le seguenti raccomandazioni per chi intende addestrarsi nel Tai Chi Chuan con le armi.

- *Continuare senza soste nell'approfondimento della forma a mani nude e dello spingi con le mani, riflettendo sulla propria capacità di applicare i principi e concentrando l'attenzione sulle correzioni impartite dal proprio insegnante, senza abbandonarsi alla fallace sensazione di saperne abbastanza.*
- *Apprendere se si vuole altre forme - incluse quelle di Chi Kung - ma nei limiti resi possibili dal tempo a disposizione e tenendo conto delle proprie predisposizioni, in particolare per la spada. Soltanto chi dedica al Tai Chi Chuan molto del proprio tempo e pratica con continuità riesce ad apprendere a livelli sufficienti di abilità una molteplicità di esercizi ed a trarne benefici reali.*